

# Trening funkcjonalny - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Trening funkcjonalny                       |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WF-TFU                             |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | drugiego stopnia z tyt. magistra           |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2017/2018                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 2                                                               |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                                                               |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                     |
| Język nauczania                 | polski                                                          |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Ewa Skorupka</li></ul> |

| Formy zajęć  |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć  | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Laboratorium | 30                                      | 2                                      | 18                                         | 1,2                                       | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Zapoznanie z nowoczesnym i holistycznym podejściem do treningu, którego podstawowymi zasadami są wielostawowość ćwiczeń, aktywizowanie mięśni głębokich oraz umysłu. Przygotowanie do indywidualnej pracy z klientem/pacjentem poprzez odtwarzanie właściwych wzorów ruchowych, kontroli motorycznej i sensomotorycznej oraz znaczenia stabilizacji jako podstawy treningu funkcjonalnego.

## Wymagania wstępne

### Zakres tematyczny

1. Podstawy treningu medycznego, *Health-Related Fitness* – sprawność ukierunkowana na zdrowie.
2. Stabilizacja centralna (core stability) – definicja, anatomia, nauka aktywizacji mięśni.
3. Formy treningu stabilizacyjnego, pilates, trening proprioceptywny, ćwiczenia z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi treningowych (bosu, poduszki rehabilitacyjne, sztangi i sztangelki, ćwiczenia w systemie TRX, taśmy, kettlebells), cross fit.
4. Stretching w postępowaniu leczniczym, profilaktycznym i sportowym – formy, metodyka.
5. Joga – metodyka ćwiczeń, odmiany.

## Metody kształcenia

Metoda poglądowa, metoda analityczna, dyskusja problemowa, samodzielne opracowywanie materiałów metodycznych, praca w grupach

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                                                       | Symbole efektów                                                                                           | Metody weryfikacji                                                                                                                          | Forma zajęć                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie treningu funkcjonalnego i zdrowotnego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym i wpływać na prozdrowotne postawy podopiecznych.             | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K2_K01</a></li><li>• <a href="#">K2_K09</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li><li>• przygotowanie projektu</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| Student jest otwarty na działania związane z bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń, prewencją urazów, zaburzeń powysiłkowych                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K2_K07</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| Student definiuje, różnicuje i wyjaśnia zasady treningu funkcjonalnego i treningu indywidualnego.                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K2_W02</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• kolokwium</li></ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| Potrafi ocenić, prognozować, przeprowadzić i ewaluować program treningu funkcjonalnego. Ma umiejętność doboru ćwiczeń i obciążeń dla osób w różnym wieku i stanie wydolności oraz stanie zdrowia. | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K2_W12</a></li><li>• <a href="#">K2_U10</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• aktywność w trakcie zajęć</li><li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |

## Warunki zaliczenia

Laboratorium: Ocenie podlegają: kolokwium sprawdzające wiedzę, projekt indywidualny, ocena z wykonania zadań praktycznych realizowanych na zajęciach. Student nieobecny

na zajęciach powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym.

Ocena końcowa: to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

## Literatura podstawowa

1. Bouchard C., Shephard R. J. (1994): Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. [In:] Physical activity, fitness and health. Red. C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 77-88.
2. Clemenceau F.D., Gundil M. Stretching, Warszawa PZWL, 2012
3. Elphinston J. Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa Poznań 2016
4. Kasperczy T. Mucha D. Zarys kinezylogii, Kraków 2016
5. Margulec-Adamowicz N. Molik B, Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów, PZWL 2014
6. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Białystok, Studio Astropsychologii, Wyd. 2, 2011.
7. Stryła W. Pogorzała A.M, Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji, PZWL 2014
8. Eliade M.Techniki jogi, Warszawa 2009
9. Cobler H.D. Anatomia Hatha Jogi, Wydawnictwo: IBR Focus Sp. z o.o.
10. Abigail E. Anatomia jogi, 2012

## Literatura uzupełniająca

### Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 05-05-2017 19:40)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ